



On boit de l'eau avant de commencer !!!!

2 travail musculaire :

Ce travail sera en fonction de ce que vous voudrez privilégier

Mais Il est bon de travailler à chaque séance toutes les parties de votre corps.

4 TYPES D'EXERCICES

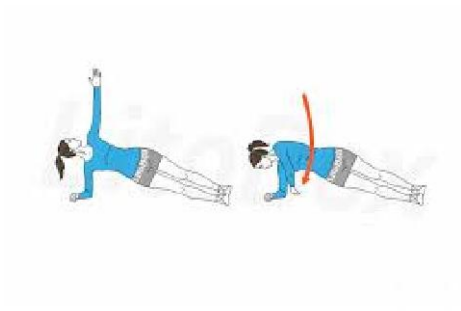
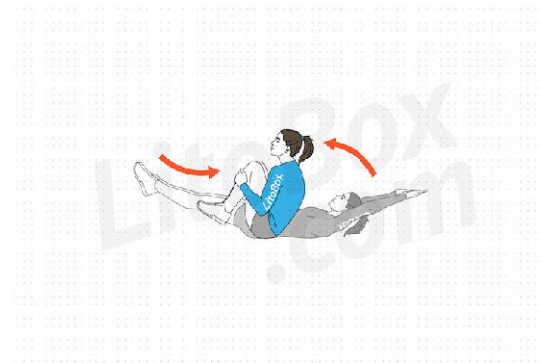
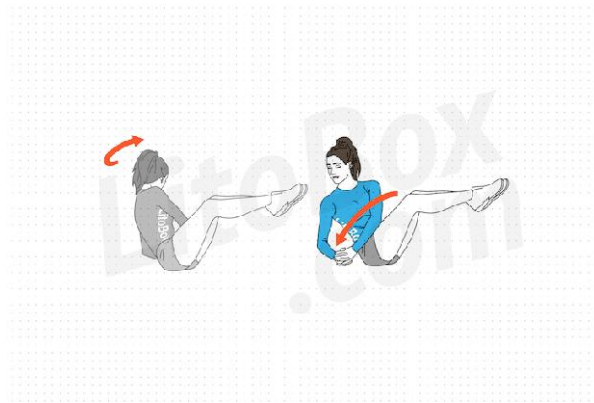
- ABDOS / GAINAGE
- CUISSES
- BRAS
- FESSIERS

TYPES D'EXERCICES :



1 EXERCICE ABDOS ET GAINAGE

- Soit abdos en rotation soit abdos groupés
- Soit gainage ventral soit gainage latéral



Proposition circuit abdos / Gainage

WOD *LitoBox* #344

 Milieu du corps

www.litobox.com

1 1 min
PLANCHE



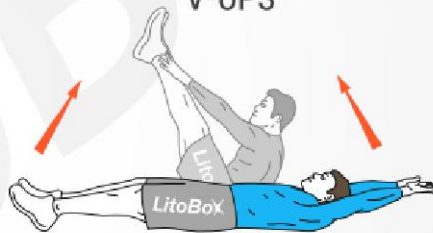
2 1 min
PLANCHE
côté gauche



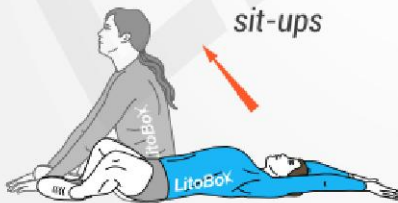
3 1 min
PLANCHE
côté droit



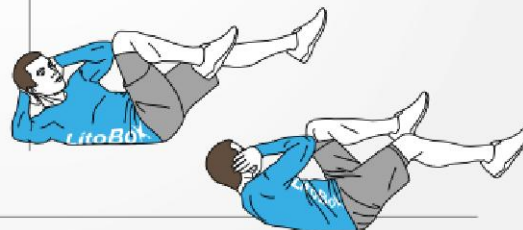
4 1 min
V-UPS



5 1 min
ABDOMINAUX
sit-ups



6 1 min
ABDOMINAUX
coude-genou croisés



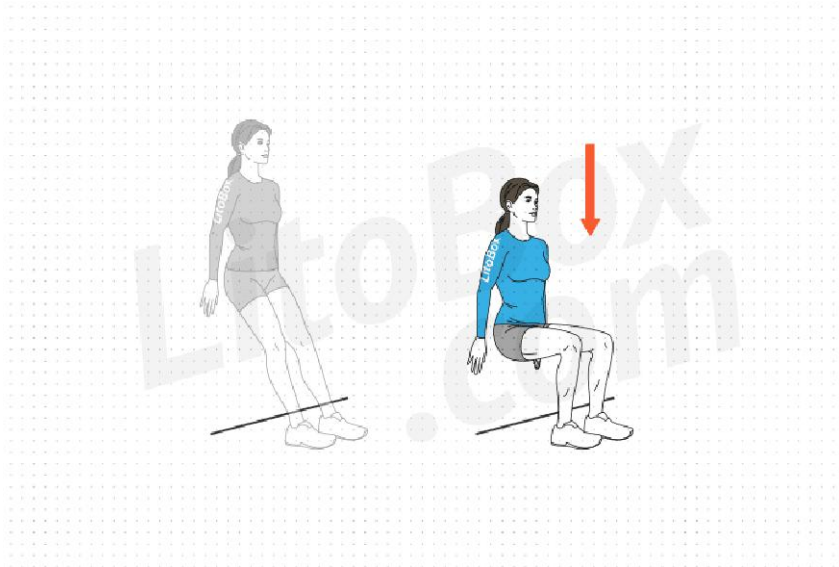
Faire, avec une bonne technique, 3 tours.

Pensez à toujours bien coller le bas de votre dos au sol pour les exercices 4, 5 et 6.

Débutant 20s - Intermédiaire 40s - Avancé 1m

3) EXERCICES CUISSES : serie de 30 s activites / 30 S repos

3 series par exercices



La chaise

Debout, dos à un mur :

Appuyez votre dos contre le mur, les pieds à plat au sol devant vous ;

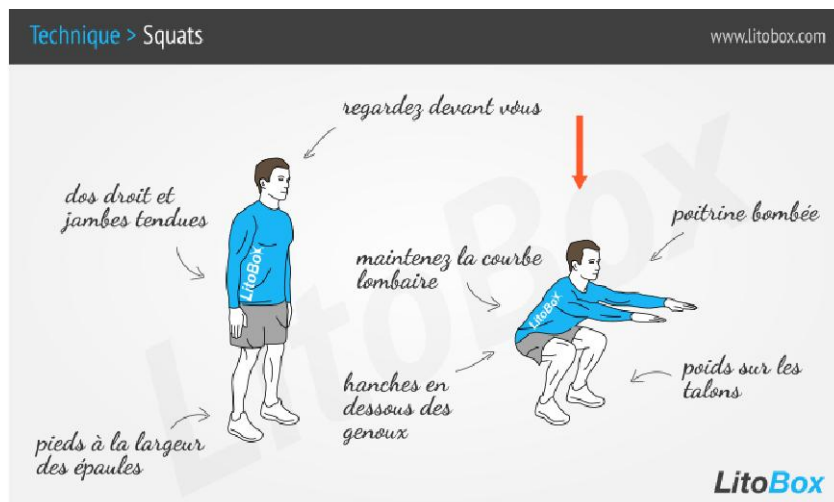
Descendez votre corps en glissant votre dos contre le mur jusqu'à être en position intermédiaire de squat;

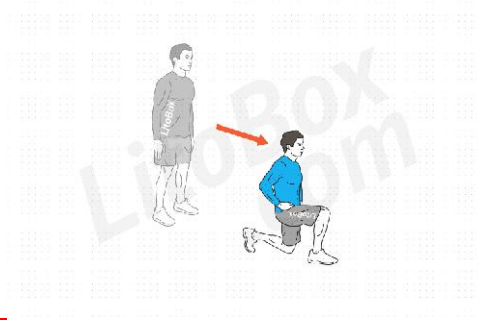
Les cuisses sont parallèles au sol et les tibias perpendiculaires au sol;

Les hanches sont alignées avec les cuisses et les genoux avec les chevilles;

Tenez la position pendant 20 s ou 30 s

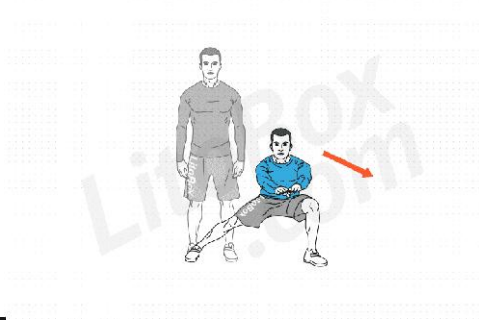
Les Squats





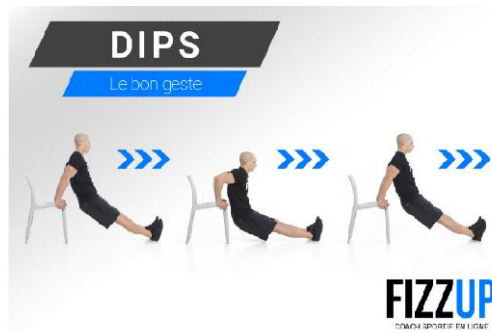
Les fentes :

ou



4)EXERCICES BRAS : serie de 30 s activites / 30 S repos

3 series par exercices



Dips avec chaise :



Push up ou pompes :



Soulever poids ou bouteille d'eau

3 ETIREMENTS :

24 Étirements Pour Tout Le Corps



En choisir quelques uns

Et voila séance finie !!!!

Mme Noël